Papeles Salmantinos de Educación, Núm. 30, 2026
Facultad de Educación, Universidad Pontificia de Salamanca

NIVELES DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO Y CONSISTENCIA INTERNA DEL CUESTIONARIO STAI EN ADOLESCENTES ESPAÑOLES

State-trait anxiety levels and internal consistency of the STAI questionnaire in Spanish adolescents

María Heredero Hernández
Sonia Martín González
Manuel Rodríguez Becerra
Rubén Roldán Roldán
María Ángeles Ruiz Valeros
Pablo Ramírez Espejo

RESUMEN: *El bienestar emocional durante la adolescencia es un factor clave en el entorno escolar. Dado el incremento de la presión académica, resulta fundamental contar con evaluaciones precisas del malestar psicológico. El objetivo de este estudio fue analizar las propiedades psicométricas de fiabilidad y describir el perfil de ansiedad (estado y rasgo) en estudiantes de Educación Secundaria. Se empleó un diseño observacional, descriptivo y transversal con una muestra de 581 adolescentes (M = 15.82 años; 52.7% mujeres). El instrumento utilizado para la recogida de datos fue el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Los análisis de consistencia interna mostraron una fiabilidad buena para ambas dimensiones (Alfa de Cronbach = .833 para Ansiedad Estado y .776 para Ansiedad Rasgo). El análisis descriptivo reveló niveles bajos-moderados de ansiedad en la muestra general, siendo la puntuación media en Ansiedad Rasgo (M = 22.11) superior a la Ansiedad Estado (M =*

18.67). Se concluye que los estudiantes evaluados presentan una mayor predisposición a la ansiedad como rasgo estable de personalidad frente a la experimentada de forma transitoria, y que el STAI constituye una herramienta fiable para su evaluación en este contexto.

Palabras clave: *Ansiedad Estado-Rasgo, Adolescentes, Educación Secundaria, Análisis Descriptivo, Fiabilidad.*

ABSTRACT: *Emotional well-being during adolescence is a key factor in the school environment. Given the increase in academic pressure, accurate assessments of psychological distress are essential. The objective of this study was to analyze the psychometric properties of reliability and describe the anxiety profile (state and trait) in secondary school students. An observational, descriptive, and cross-sectional design was used with a sample of 581 adolescents (M = 15.82 years; 52.7% females). The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) was used for data collection. Internal consistency analyses showed good to acceptable reliability for both dimensions (Cronbach's Alpha = .833 for State Anxiety and .776 for Trait Anxiety). The descriptive analysis revealed low-to-moderate anxiety levels in the general sample, with the mean score in Trait Anxiety (M = 22.11) being higher than State Anxiety (M = 18.67). It is concluded that the evaluated students present a greater predisposition to anxiety as a stable personality trait rather than as a transitory state, and that the STAI is a reliable tool for its evaluation in this context.*

Key words: *State-Trait Anxiety, Adolescents, Secondary Education, Descriptive Analysis, Reliability.*

1. INTRODUCCIÓN

La adolescencia constituye un periodo de transición del desarrollo humano caracterizado por profundas transformaciones biológicas, cognitivas, emocionales y sociales, convirtiéndola en una etapa de especial sensibilidad para la configuración del equilibrio y el bienestar emocional (Vanessa et al., 2025). Durante este ciclo vital, la interacción entre las crecientes demandas externas y los procesos de maduración interna puede incrementar la vulnerabilidad ante la aparición de diversas dificultades emocionales y psicológicas (Güemes-

Hidalgo et al., 2017). En este contexto, el bienestar emocional adquiere una importancia central, no solo por su relación con la salud mental, sino también por su influencia en la adaptación escolar, la participación en el aula y la calidad de vida del adolescente (Michuy, 2025). Por ello, los centros educativos representan un espacio privilegiado para la detección temprana de dificultades emocionales y para el desarrollo de actuaciones preventivas orientadas a promover un ajuste psicológico saludable (Ruiz et al., 2022).

Dentro del espectro de manifestaciones del malestar psicológico en la adolescencia, la ansiedad constituye uno de los indicadores más prevalentes y críticos en el ámbito educativo. Su relevancia es fundamental no solo por su impacto en el bienestar subjetivo, sino por su estrecha vinculación con la capacidad de adaptación escolar y el desempeño funcional del estudiante (Jiménez-Mijangos et al., 2023). Niveles elevados de ansiedad pueden inferir como una barrera disruptiva que interfiere en procesos cognitivos superiores, tales como la atención sostenida y la memoria de trabajo, lo que deriva en una disminución de la motivación intrínseca y un deterioro del compromiso con el aprendizaje (AlOtaibi, 2025). De este modo, cuando la respuesta ansiosa se vuelve persistente, la experiencia académica deja de ser un espacio de crecimiento para transformarse en una fuente de estrés que condiciona la salud mental a largo plazo. Por tanto, profundizar en el estudio de la ansiedad durante esta etapa es resulta necesario para comprender la complejidad de las trayectorias educativas y garantizar un entorno que favorezca el desarrollo integral del alumnado (Huttunen et al., 2025).

Para profundizar en la comprensión de este fenómeno, resulta necesario diferenciar entre dos dimensiones fundamentales: la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. La ansiedad estado se define como una respuesta emocional transitoria y puntual, caracterizada por sentimientos subjetivos de tensión, aprensión y una activación fisiológica que fluctúa en intensidad según la situación inmediata. Por el contrario, la ansiedad rasgo constituye una disposición latente y relativamente estable de la personalidad, que refleja la tendencia del indi-

viduo a percibir un amplio espectro de circunstancias como amenazantes y a reaccionar ante ellas con niveles de ansiedad persistentes (Saviola et al., 2020; Spielberger, 1970). La necesidad de analizar ambas dimensiones de manera diferenciada es importante en la investigación adolescente, ya que permite distinguir entre las reacciones de estrés coyunturales derivadas de las exigencias del entorno escolar y una predisposición más estable a experimentar ansiedad. Esta distinción no solo aporta una mayor precisión descriptiva e interpretativa sobre el perfil emocional del alumnado, sino que es esencial para orientar de forma eficaz las estrategias de intervención, separando la gestión del malestar episódico del abordaje de rasgos predisponentes que requieren un acompañamiento sostenido (Leal et al., 2017).

Para llevar a cabo una medición rigurosa de estas dimensiones, el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) se ha consolidado como un instrumento de referencia en el ámbito clínico y psicopedagógico, permitiendo diferenciar entre la experiencia ansiosa situacional y la predisposición estable a experimentar ansiedad (Spielberger, 1970; Leal et al., 2017). En su adaptación española (Buela-Casal et al., 2011), esta herramienta facilita una evaluación diferenciada mediante dos subescalas de 20 ítems, lo que resulta fundamental para obtener una visión integral del malestar emocional en el adolescente. Sin embargo, a pesar de que el STAI ha mostrado previamente adecuadas propiedades psicométricas en población joven y adulta, la literatura científica subraya la importancia de analizar la consistencia interna en muestras y contextos específicos (Del Río-Olvera et al., 2018). Analizar la fiabilidad interna del instrumento en el alumnado de Educación Secundaria no solo dota de mayor solidez científica a los hallazgos, sino que contribuye a que las interpretaciones sobre los niveles de ansiedad sean más sólidas en el grupo evaluado (Valente et al., 2025).

Dada la naturaleza cambiante de los factores estresores que afectan a la juventud contemporánea, resulta pertinente aportar datos empíricos actualizados que permitan caracterizar con precisión el bie-

nestar emocional de los adolescentes en el entorno de Educación Secundaria (Dove & Costello, 2017). A pesar de la solidez histórica del STAI, la variabilidad de las respuestas en función del contexto sociocultural y temporal justifica la necesidad de verificar su comportamiento psicométrico en muestras específicas para reforzar la calidad de las conclusiones derivadas de su uso. Profundizar en la descripción del perfil de ansiedad, diferenciando entre la predisposición estable y la reacción transitoria, constituye un paso previo indispensable para comprender la salud mental del alumnado y fundamentar programas de intervención educativa ajustados a su realidad actual (Journault et al., 2022). Por tanto, el objetivo principal de este estudio fue analizar la consistencia interna del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo y describir los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo en estudiantes de Educación Secundaria. De forma específica, se pretendió: a) calcular la fiabilidad interna de las subescalas de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo; b) describir las puntuaciones globales obtenidas en ambas dimensiones; y c) analizar descriptivamente las respuestas a los ítems del instrumento.

2. METODOLOGÍA

2.1. Diseño y participantes

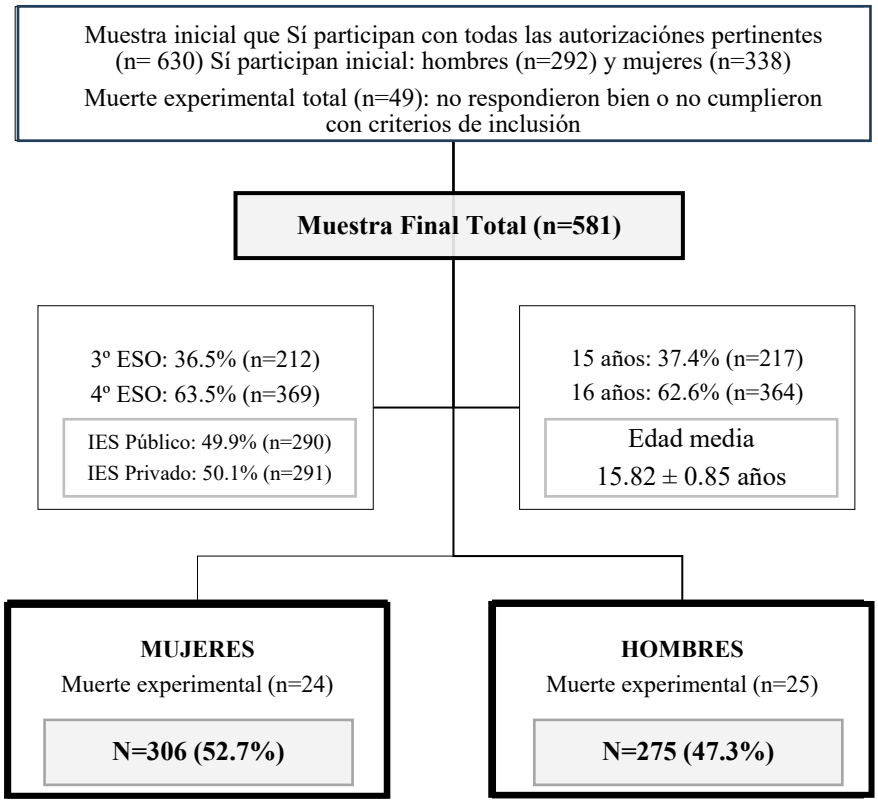
La presente investigación se desarrolló mediante un diseño observacional, descriptivo y transversal. La muestra final estuvo compuesta por 581 estudiantes de Educación Secundaria pertenecientes a centros educativos de Salamanca, España. La distribución por sexo incluyó a 275 hombres (47.3%) y 306 mujeres (52.7%). Los participantes presentaron una edad media de 15.82 años (DT = 0.85), con edades comprendidas entre los 15 y los 16 años. Concretamente, el 37.4% tenía 15 años (n = 217) y el 62.6% tenía 16 años (n = 364). Respecto al curso académico, el 36.5% cursaba 3.º de Educación Secundaria Obligatoria (n = 212) y el 63.5% cursaba 4.º de Educación Secundaria Obligatoria (n = 369). En relación con la titularidad del

centro educativo, 290 estudiantes pertenecían a centros públicos y 291 a centros privados.

La muestra inicial estuvo formada por 630 estudiantes que contaban con las autorizaciones pertinentes para participar en el estudio. Tras la depuración de la base de datos, se excluyeron 49 participantes por no completar adecuadamente los cuestionarios o no cumplir los criterios establecidos para el análisis, por lo que la muestra final quedó constituida por 581 adolescentes.

Figura 1.

Flujo de participantes



2.2. Medidas e instrumentos

2.2.1. Cuestionario sociodemográfico

Se administró un cuestionario sociodemográfico diseñado ad hoc para recoger información básica sobre las características de los participantes. En concreto, se registraron el sexo, la edad, el curso académico y la titularidad del centro educativo. Estas variables se emplearon para describir la composición de la muestra.

2.2.2. Ansiedad estado-rasgo

La ansiedad se evaluó mediante el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo, STAI, en su adaptación española (Buela-Casal et al., 2011). Este instrumento está compuesto por 40 ítems distribuidos en dos subescalas de 20 ítems cada una. La subescala de Ansiedad Estado evalúa la intensidad de la ansiedad experimentada por la persona en un momento concreto, mientras que la subescala de Ansiedad Rasgo valora la tendencia relativamente estable a percibir distintas situaciones como amenazantes y a responder ante ellas con ansiedad. El formato de respuesta es tipo Likert de cuatro opciones, con puntuaciones que oscilan entre 0 y 3 (0 = nada, 1 = algo, 2 = bastante y 3 = mucho). Para el cálculo de las puntuaciones totales se recodificaron los ítems formulados en sentido positivo, de manera que puntuaciones más altas reflejaran mayores niveles de ansiedad. La puntuación total de cada subescala puede oscilar entre 0 y 60 puntos.

En la subescala de Ansiedad Estado, puntuaciones más elevadas indican una mayor presencia de tensión, nerviosismo, aprensión o activación emocional en el momento de la evaluación. En la subescala de Ansiedad Rasgo, puntuaciones más elevadas reflejan una mayor predisposición estable a experimentar ansiedad ante situaciones percibidas como amenazantes. En estudios previos, el STAI ha mostrado adecuadas propiedades psicométricas en población adolescente y adulta, con valores elevados de consistencia interna para ambas subescalas (Buela-Casal et al., 2011).

2.3. Procedimiento

Tras obtener las autorizaciones pertinentes de los equipos directivos de los centros educativos y el consentimiento informado de los tutores legales de todos los participantes, se recolectaron los datos en la ciudad de Salamanca durante el periodo lectivo 2024-2025. Esta actividad se integró en el proyecto 'DEPORTIVA-MENTE' de la Fundación FUNDANEED.

Los estudiantes cumplimentaron los instrumentos en las aulas, empleando los recursos tecnológicos de los centros. Antes de completar los cuestionarios se garantizó explícitamente el anonimato y la confidencialidad, aclarando que la participación era voluntaria y carecía de impacto en las calificaciones. Durante la administración de los cuestionarios, estuvo presente un asistente de investigación, junto con el docente tutor del alumnado, con el fin de resolver posibles dudas durante su cumplimentación. El tiempo estimado de respuesta fue de aproximadamente 20-25 minutos. El estudio respetó los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013) y la normativa vigente en materia de protección de datos personales, incluyendo el Reglamento General de Protección de Datos y la Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

2.4. Análisis Estadístico

En primer lugar, se realizó una depuración inicial de la base de datos con el fin de identificar cuestionarios incompletos, respuestas inconsistentes o casos que no cumplieran los criterios establecidos para el análisis. Tras este proceso, la muestra final quedó constituida por 581 participantes. Posteriormente, se analizó la consistencia interna de las dos subescalas del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo. Para ello, se calculó el coeficiente alfa de Cronbach de la subescala de Ansiedad Estado y de la subescala de Ansiedad Rasgo. Asimismo, se estimaron los correspondientes intervalos de confianza al 95% para valorar la precisión de los coeficientes de fiabilidad obtenidos. A continuación, se llevaron a cabo análisis descriptivos de

las puntuaciones totales de ansiedad estado y ansiedad rasgo. Para cada dimensión se calcularon la media, la desviación típica y el rango teórico de puntuación. Finalmente, se realizó un análisis descriptivo de las respuestas a cada uno de los ítems del cuestionario. Para ello, se calcularon las frecuencias relativas de respuesta en cada opción de la escala tipo Likert, así como la media y la desviación típica de cada ítem. En los ítems formulados en sentido positivo, las puntuaciones fueron invertidas para el cálculo de las puntuaciones totales, de modo que valores más elevados indicaran mayores niveles de ansiedad. Todos los análisis estadísticos se realizaron con el paquete IBM SPSS Statistics, versión 27.0 para Windows.

3. RESULTADOS

3.1. Consistencia interna de las subescalas de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo

La consistencia interna de las dos subescalas del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo se evaluó mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Tal como se muestra en la Tabla 1, los valores obtenidos indican una consistencia interna adecuada en ambas dimensiones. En concreto, la subescala de Ansiedad Estado, compuesta por 20 ítems, obtuvo un alfa de Cronbach de .833, con un intervalo de confianza al 95% comprendido entre .732 y .908. Este valor indica una muy buena consistencia interna. Por su parte, la subescala de Ansiedad Rasgo, también integrada por 20 ítems, presentó un alfa de Cronbach de .776, con un intervalo de confianza al 95% entre .641 y .877, reflejando una consistencia interna buena.

Tabla 1.

Consistencia interna de las subescalas de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo del STAI en la muestra analizada

	Nº de ítems	Alfa de Cronbach	Valor	IC al 95%
STAI – E (Ansiedad Estado)	20	.833	Muy buena	.732 - .908
STAI – R (Ansiedad Rasgo)	20	.776	Buena	.641 - .877

3.2. Análisis descriptivo de las puntuaciones globales de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo

La Tabla 2 presenta los estadísticos descriptivos de las puntuaciones totales obtenidas en las subescalas de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo. Las medias observadas se situaron en el tercio inferior del rango teórico posible de cada dimensión, establecido entre 0 y 60 puntos. Este patrón sugiere niveles bajos-moderados de ansiedad en la muestra general. La puntuación media en Ansiedad Estado fue de 18.67 puntos (DT = 10.19), mientras que la puntuación media en Ansiedad Rasgo fue de 22.11 puntos (DT = 10.21). Por tanto, a nivel descriptivo, la Ansiedad Rasgo presentó una media superior a la Ansiedad Estado. Este resultado indica que los estudiantes evaluados mostraron una mayor tendencia disposicional hacia la ansiedad que ansiedad experimentada específicamente en el momento de cumplimentación del cuestionario.

Tabla 2.

Estadísticos Descriptivos de Ansiedad Estado y Rasgo

	M	DT	Rango Teórico	Interpretación
STAI – E (Ansiedad Estado)	18.67	10.19	0 - 60	Baja/Moderada
STAI – R (Ansiedad Rasgo)	22.11	10.21	0 - 60	Baja/Moderada

3.3. Análisis descriptivo de los ítems de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo

La Tabla 3 recoge la distribución porcentual de respuestas, así como la media y la desviación típica de cada ítem de las subescalas de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo. En términos generales, las puntuaciones medias por ítem se situaron en valores bajos o moderados dentro del rango de respuesta de 0 a 3 puntos. En la subescala de Ansiedad Estado, las puntuaciones medias más elevadas correspondieron a los ítems formulados en sentido positivo y recodificados de forma inversa "me siento descansado" (M = 1.63; DT = 0.89) y "me siento confortable" (M = 1.31; DT = 0.79), así como al ítem directo "estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras" (M = 1.23; DT = 0.94). En cambio, las puntuaciones medias más bajas se observaron en los ítems "me siento muy atado, como oprimido" (M = 0.43; DT = 0.71), "me siento aturdido y sobreexcitado" (M = 0.56; DT = 0.77), "estoy contrariado" (M = 0.61; DT = 0.78) y "me siento angustiado" (M = 0.62; DT = 0.80). Estos resultados indican que, en el momento de la evaluación, la muestra presentó puntuaciones reducidas en varios indicadores de activación emocional inmediata, tales como angustia, alteración, opresión o sobreexcitación. No obstante, algunos indicadores relacionados con preocupación situacional alcanzaron valores relativamente superiores dentro de la subescala.

En la subescala de Ansiedad Rasgo, las puntuaciones medias más elevadas se observaron en el ítem directo "veo que las oportunidades se amontonan y no puedo…" (M = 1.63; DT = 0.89), seguido de los ítems formulados en sentido positivo y recodificados de forma inversa "me siento descansado" (M = 1.57; DT = 0.90) y "soy una persona tranquila, serena y sosegada" (M = 1.31; DT = 0.90), y del ítem directo "me siento triste o melancólico" (M = 1.22; DT = 0.86). Por el contrario, las puntuaciones medias más bajas correspondieron a los ítems "no suelo afrontar crisis o dificultades" (M = 0.43; DT = 0.71), "me afectan tanto los desengaños que no puedo…" (M = 0.56; DT = 0.77), "me gustaría ser feliz como otros" (M = 0.61; DT = 0.78) y "me preocupo demasiado por cosas sin importancia" (M = 0.62;

DT = 0.80). En conjunto, los resultados por ítems muestran que la Ansiedad Rasgo presentó algunos valores ligeramente superiores en contenidos relacionados con preocupación, sobrecarga percibida y malestar emocional de carácter más estable.

Tabla 3.

Análisis descriptivo de las respuestas a los ítems del cuestionario de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo

	% de respuesta de cada opción de la escala tipo Likert					
Ítems de Ansiedad Estado	0	1	2	3	M	DT
1. Me siento calmado (*)	18.2	49.1	28.2	4.5	1.19	0.78
2. Me siento seguro (*)	32.2	45.4	18.6	3.8	0.94	0.81
3. Estoy tenso	40.6	39.9	13.8	5.7	0.85	0.86
4. Estoy contrariado	54.4	32.9	9.8	2.9	0.61	0.78
5. Me siento cómodo (estoy a gusto) (*)	30.1	49.7	17.0	3.1	0.93	0.76
6. Me siento alterado	51.3	36.0	9.8	2.9	0.64	0.77
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias fu-23.2 turas		43.4	20.7	12.7	1.23	0.94
8. Me siento descansado (*)	11.2	32.0	39.6	17.2	1.63	0.89
9. Me siento angustiado.	55.2	31.2	10.2	3.4	0.62	0.80
10. Me siento confortable (*)	13.8	48.7	30.1	7.4	1.31	0.79
11. Tengo confianza en mí mismo (*)	34.4	39.6	19.1	6.9	0.98	0.90
12. Me siento nervioso	40.1	39.1	15.8	5.0	0.86	0.86
13. Estoy desasosegado	51.3	37.3	8.3	3.1	0.63	0.76
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	68.2	22.5	7.2	2.1	0.43	0.71
15. Estoy relajado (*)	22.4	39.8	31.3	6.5	1.22	0.86
16. Me siento satisfecho (*)	20.5	44.8	28.9	5.9	1.20	0.83
17. Estoy preocupado	34.4	42.5	15.1	7.9	0.97	0.90
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	58.3	29.4	9.6	2.6	0.56	0.77
19. Me siento alegre (*)	30.1	46.5	20.8	2.6	0.96	0.78
20. En este momento me siento bien (*)	35.3	42.0	19.4	3.3	0.91	0.81
Ítems de Ansiedad Rasgo	0	1	2	3	M	DT

1. Me siento calmado (*)	21.3	42.2	31.7	4.8	1.20	0.82
2. Me canso rápidamente	32.2	45.4	18.6	3.8	0.94	0.81
3. Siento ganas de llorar	40.6	39.9	13.8	5.7	0.85	0.86
4. Me gustaría ser feliz como otros	54.4	32.9	9.8	2.9	0.61	0.78
5. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	30.1	49.7	17.0	3.1	0.93	0.76
6. Me siento descansado (*)	12.7	34.1	37.0	16.2	1.57	0.90
7. Soy una persona tranquila serena y sosegada (*)	19.4	40.1	29.9	10.5	1.31	0.90
8. Veo que las oportunidades se amontonan y no puedo	11.2	32.0	39.6	17.2	1.63	0.89
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	55.2	31.2	10.2	3.4	0.62	0.80
10. Soy feliz (*)	44.2	39.1	14.8	1.9	0.74	0.77
11. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	34.4	39.6	19.1	6.9	0.98	0.90
12. Me falta confianza en mí mismo	40.1	39.1	15.8	5.0	0.86	0.86
13. Me siento seguro (*)	26.7	43.4	25.0	5.0	1.08	0.84
14. No suelo afrontar crisis o dificultades	68.2	22.5	7.2	2.1	0.43	0.71
15. Me siento triste (melancólico)	22.4	39.8	31.3	6.5	1.22	0.86
16. Estoy satisfecho (*)	19.3	48.9	26.2	5.7	1.18	0.80
17. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	34.4	42.5	15.1	7.9	0.97	0.90
18. Me afectan tanto los desengaños que no puedo	58.3	29.4	9.6	2.6	0.56	0.77
19. Soy una persona estable (*)	22.7	44.8	23.9	8.6	1.18	0.88
20. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones	35.3	42.0	19.4	3.3	0.91	0.81

Nota. (*) = ítems formulados en sentido positivo y recodificados de forma inversa para el cálculo de las puntuaciones totales. Escala de respuesta: desde 0 (nada) a 3 (mucho); M: Media; DT: Desviación Típica.

4. DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue analizar la consistencia interna del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo y describir los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo en estudiantes de Educación Secundaria. En conjunto, los resultados muestran que ambas subescalas del STAI presentaron una consistencia interna buena en la muestra analizada, con valores muy buenos para Ansiedad Estado y buenos para Ansiedad Rasgo. Asimismo, las puntuaciones globales se situa-

ron en niveles bajos-moderados dentro del rango teórico del instrumento, observándose una media superior en Ansiedad Rasgo respecto a Ansiedad Estado. Este patrón sugiere que, en los adolescentes evaluados, la ansiedad se manifiesta en mayor medida como una predisposición relativamente estable a experimentar preocupación o malestar ante distintas situaciones, más que como una activación emocional puntual en el momento de cumplimentación del cuestionario.

En relación con las propiedades psicométricas evaluadas, los coeficientes alfa de Cronbach obtenidos indican que ambas subescalas del cuestionario STAI presentan una buena consistencia interna para su aplicación en esta población adolescente (Buela-Casal et al., 2011; Guillén-Riquelme & Buela-Casal, 2014). Específicamente, la subescala de Ansiedad Estado alcanzó un valor de .833, mientras que la subescala de Ansiedad Rasgo obtuvo un valor de .776, en consonancia con estudios previos sobre la fiabilidad del instrumento (Guillén-Riquelme & Buela-Casal, 2014). Resulta de interés destacar que la fiabilidad fue superior en la dimensión de estado frente a la de rasgo. Esta diferencia podría explicarse, en parte, porque la Ansiedad Estado evalúa una experiencia emocional concreta, transitoria y actual, mientras que la Ansiedad Rasgo recoge una disposición más general y estable, susceptible de mostrar mayor variabilidad individual (Ibacache et al., 2024). No obstante, conviene señalar, si bien estos hallazgos respaldan la fiabilidad interna del instrumento en este contexto escolar específico, no constituyen una validación psicométrica integral del cuestionario, la cual requeriría análisis adicionales de validez estructural, estabilidad temporal o validez de criterio en futuras investigaciones (Trudo et al., 2022).

Respecto a los niveles globales de ansiedad identificados, los hallazgos muestran que las puntuaciones medias obtenidas en Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo se localizan en el tercio inferior del rango teórico del STAI, el cual oscila entre 0 y 60 puntos, en línea con estudios que han descrito perfiles de ansiedad no elevados en determinados grupos adolescentes o jóvenes (Bernal et al., 2023; Do-

menech et al., 2024). Estos resultados sugieren niveles bajos-moderados de ansiedad en la muestra general de adolescentes evaluados. Sin embargo, la presencia de indicadores relacionados con la preocupación y la sobrecarga percibida en ciertos ítems del instrumento justifica la necesidad de mantener una vigilancia preventiva del bienestar psicológico en el entorno escolar (Stromájer et al., 2023). En consecuencia, el centro educativo puede desempeñar un papel relevante como espacio de observación activa y detección temprana de posibles dificultades emocionales, en consonancia con la evidencia sobre intervenciones escolares preventivas dirigidas al bienestar emocional infanto-juvenil (Caldwell et al., 2019).

Un hallazgo de especial interés en los resultados es que la puntuación media en Ansiedad Rasgo resultó superior a la obtenida en Ansiedad Estado. Esta diferencia descriptiva sugiere que, en el grupo de adolescentes evaluado, existe una mayor predisposición estable a experimentar ansiedad que una activación emocional intensa o puntual durante el momento de la evaluación, aspecto coherente con la distinción conceptual entre ansiedad estado y ansiedad rasgo (Leal et al., 2017; Pop-Jordanova, 2019). Esta interpretación se ve respaldada por el análisis de los ítems individuales, donde la subescala de Ansiedad Estado mostró valores reducidos en indicadores de activación inmediata, tales como el sentimiento de angustia, la sensación de opresión o la sobreexcitación. En contraste, en la subescala de Ansiedad Rasgo destacaron contenidos vinculados a preocupación, sobrecarga percibida, tristeza/melancolía y menor percepción de calma, dimensiones próximas a la vulnerabilidad emocional descrita en adolescentes con mayor ansiedad rasgo (Caro et al., 2019; Domínguez et al., 2024). No obstante, al tratarse de una comparación de carácter descriptivo, este patrón debe interpretarse con cautela, sin asumir diferencias estadísticamente contrastadas entre ambas dimensiones. Esto plantea la hipótesis de que el contexto escolar podría estar influyendo más en la cronicidad de las preocupaciones que en episodios de estrés agudo (Vage et al., 2025).

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos de este estudio tienen implicaciones relevantes para la práctica docente y orientadora,

al subrayar que la evaluación diferenciada de la ansiedad estado-rasgo puede contribuir a la detección temprana de señales de malestar emocional en adolescentes (Domínguez et al., 2024). Los resultados obtenidos sugieren que no es suficiente con atender únicamente episodios puntuales de nerviosismo o estrés vinculados a momentos específicos del calendario escolar, como el periodo de exámenes, sino que también resulta necesario identificar tendencias emocionales más estables, como la ansiedad rasgo (George, 2024). Resulta igualmente prioritario identificar aquellas tendencias emocionales más estables y latentes (ansiedad rasgo) que, según se ha observado en esta muestra, presentan una mayor prevalencia descriptiva (Caro et al., 2019). En este sentido, la labor de tutoría y orientación educativa puede reforzarse mediante programas de educación emocional, regulación del estrés y estrategias de afrontamiento académico saludables desde una perspectiva preventiva (Hernández, 2024). Integrar estas actuaciones en la dinámica escolar permitiría avanzar desde una intervención exclusivamente reactiva hacia un acompañamiento más proactivo del bienestar emocional del alumnado.

4.1 Limitaciones y fortalezas

Una de las principales fortalezas de este estudio reside en el análisis diferenciado de la ansiedad estado y la ansiedad rasgo en una muestra amplia de adolescentes de Educación Secundaria. El uso del STAI en su adaptación española constituye otro punto fuerte, al tratarse de un instrumento ampliamente empleado para distinguir entre la ansiedad experimentada en un momento concreto y la predisposición estable a responder con ansiedad ante situaciones percibidas como amenazantes (Buela-Casal et al., 2011; Leal et al., 2017). Asimismo, la estimación de la consistencia interna de ambas subescalas en la muestra analizada aporta información relevante sobre el funcionamiento del instrumento en este contexto educativo concreto. Otra fortaleza destacable es la presentación de resultados descripti-

vos tanto a nivel global como por ítems. No obstante, el estudio presenta algunas limitaciones. En primer lugar, aunque el alfa de Cronbach permite valorar la consistencia interna del instrumento, no aporta por sí solo una evaluación completa de sus propiedades psicométricas, por lo que futuros estudios deberían incorporar análisis de estructura factorial, fiabilidad test-retest, validez convergente e invarianza de medida. En segundo lugar, la interpretación de los niveles de ansiedad se realizó a partir de puntuaciones descriptivas y no mediante puntos de corte clínicos o entrevistas diagnósticas, por lo que los resultados no deben entenderse como estimaciones clínicas de ansiedad. Además, el uso de cuestionarios autoinformados puede estar condicionado por sesgos de deseabilidad social, comprensión de los ítems o estilo de respuesta. Finalmente, aunque la muestra es amplia, procede de un contexto geográfico concreto, lo que limita la generalización de los resultados a otros territorios, etapas educativas o perfiles socioculturales. Por ello, futuras investigaciones deberían emplear muestras más diversas y análisis psicométricos complementarios que permitan profundizar en la validez del STAI en contextos escolares.

5. CONCLUSIONES

En conclusión, este estudio muestra que el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo presenta una consistencia interna buena para evaluar la ansiedad en adolescentes de Educación Secundaria. Los resultados evidencian niveles bajos-moderados de ansiedad en la muestra analizada, con puntuaciones superiores en Ansiedad Rasgo respecto a Ansiedad Estado. Este patrón sugiere que el alumnado evaluado presenta una mayor predisposición estable a experimentar preocupación o malestar emocional que una activación ansiosa puntual en el momento de la evaluación. Estos hallazgos refuerzan la importancia de diferenciar entre ambas dimensiones de la ansiedad en el contexto escolar, ya que pueden aportar información útil para la detección temprana del malestar psicológico. Desde una perspectiva educativa, resulta necesario promover estrategias de prevención,

tutoría y educación emocional que favorezcan el bienestar adolescente. Futuras investigaciones deberían incorporar diseños longitudinales y análisis más amplios que permitan profundizar en la evolución de la ansiedad y sus factores asociados.

5. AGRADECIMIENTOS

Los autores desean expresar su agradecimiento a todo el alumnado y los centros educativos participantes, a la Fundación FUNDANEED y a todas las personas implicadas en el desarrollo del proyecto "PROSBIA: Programa Socioeducativo para la Salud y el Bienestar Integral en Adolescentes", que tiene como finalidad contribuir a la promoción de la salud y el bienestar integral de la población adolescente. El desarrollo de esta iniciativa, se ha articulado entre Fundaneed y la Universidad de Jaén, mediante un contrato de investigación al amparo del artículo 60 de la Ley Orgánica del Sistema Universitario (LOSU), con expediente n.º 2026100.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AlOtaibi, F. M. (2025). Breaking Barriers: Understanding Motivation and Anxiety in Saudi EFL Students. *Journal of Research in Curriculum Instruction and Educational Technology*, *11*(1), 81-98. https://doi.org/10.21608/jrciet.2025.404426

Bernal, N. Y. P., Mayo, C. A., Chavarría, F. S., & Cruz, I. A. C. (2023). Relación entre el grado de ansiedad (autoevaluación de ansiedad estado/rasgo [STAI]) y el grado de trastorno temporomandibular (índice anamnésico de Fonseca) en una población mexicana. *Revista ADM Órgano Oficial de la Asociación Dental Mexicana*, *80*(2), 89-95. https://dx.doi.org/10.35366/110648

Buela-Casal, G., Guillén-Riquelme, A. S. C. N., & Seisdedos Cubero, N. (2011). Cuestionario de ansiedad estado-rasgo: Adaptación española. *Madrid: TEA ediciones*.

Caldwell, D. M., Davies, S. R., Hetrick, S. E., Palmer, J. C., Caro, P., López-López, J. A., Gunnell, D., Kidger, J., Thomas, J., French, C., Stockings, E., Campbell, R., & Welton, N. J. (2019). School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and young people: a systematic review and network meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, *6*(12), 1011-1020. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30403-1

Caro, Y., Trujillo, S., & Trujillo, N. (2019). Prevalencia y factores asociados a sintomatología depresiva y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios del área de la salud. *Psychologia. Avances de la disciplina*, *13*(1), 41-52. https://doi.org/10.21500/19002386.3726

Del Río-Olvera, F. J., Cabello-Santamaría, F., Cabello-García, M. A., & Aragón Vela, J. (2018). Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI): análisis psicométrico y funcionamiento en una muestra de drogodependientes y controles. *Universitas psychologica*, *17*(1), 80-89.

Domenech, B. D., Martínez, M. T., Monteagudo, M. C. M., & Soria, I. N. (2024). Ansiedad social en la adolescencia: un estudio transnacional entre Francia y España. *European journal of education and psychology*, *17*(1), 6. https://doi.org/10.32457/ejep.v17i1.2426

Domínguez, J., Pino, I. P., & Rodríguez, V. D. (2024). Ansiedad estado-rasgo: una aproximación desde la percepción de los adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (60), 585-595. https://doi.org/10.47197/retos.v60.106903

Dove, C., & Costello, S. (2017). Supporting emotional well-being in schools: A pilot study into the efficacy of a mindfulness-based group intervention on anxious and depressive symptoms in children. *Advances in Mental Health*, *15*(2), 172-182. https://doi.org/10.1080/18387357.2016.1275717

George, A. S. (2024). Exam season stress and student mental health: An international epidemic. *Partners Universal International Research Journal*, *3*(1), 138-149. https://doi.org/10.5281/zenodo.10826032

Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, *21*(4), 233-244.

Guillén-Riquelme, A., & Buela-Casal, G. (2014). Metaanálisis de comparación de grupos y metaanálisis de generalización de la fiabilidad del cuestionario State-Trait Anxiety Inventory (STAI). *Revista española de salud*

pública, *88*, 101-112. https://dx.doi.org/10.4321/S1135-57272014000100007

Hernández, O. L. (2024). Intervención socioemocional para el afrontamiento saludable del estrés en estudiantes de primaria. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, *4*(1), 67-107. https://doi.org/10.48102/rieeb.2024.4.1.69

Huttunen, I., Upadyaya, K., & Salmela-Aro, K. (2025). Adolescents' social-emotional skills profiles, relationships at school, school anxiety, and educational aspirations. *European Journal of Psychology of Education*, *40*(2), 57. https://doi.org/10.1007/s10212-025-00954-6

Ibacache, S., Scholz, V. Q., Laborda, M. A., San Martín, C., Rivera, F. A., & Miguez, G. (2024). Evaluación psicométrica del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo en adultos de Santiago: Resultados preliminares. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, *16*(3), 127-128.

Jiménez-Mijangos, L. P., Rodríguez-Arce, J., Martínez-Méndez, R., & Reyes-Lagos, J. J. (2023). Advances and challenges in the detection of academic stress and anxiety in the classroom: A literature review and recommendations. *Education and information technologies*, *28*(4), 3637-3666. https://doi.org/10.1007/s10639-022-11324-w

Journault, A. A., Plante, I., Charbonneau, S., Sauvageau, C., Longpré, C., Giguère, C. É., Labonté, C., Roger, K., Cernik, R., Chaffe, K, E., Dumont, L., Labelle, R., & Lupien, S. J. (2022). Using latent profile analysis to uncover the combined role of anxiety sensitivity and test anxiety in students' state anxiety. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1035494. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1035494

Leal, P. C., Goes, T. C., da Silva, L. C. F., & Teixeira-Silva, F. (2017). Trait vs. state anxiety in different threatening situations. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, *39*(3), 147-157. https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0044

Michuy, A. B. C. (2025). Gestión del clima escolar y su influencia en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, *2*(1), 74-87. https://doi.org/10.63415/saga.v2i1.33

Pop-Jordanova, N. (2019). Different Clinical Expression of Anxiety Disorders in Children and Adolescents: Assessment and Treatment. *Contributions/Prilozi (1857-9345)*, *40*(1). https://doi.org/10.2478/prilozi-2019-0001

Ruiz, I. M., Quintero, M. J. B., González, C. L., Aguilar, J. C., & García, E. S. (2022). Prevención de los problemas socioemocionales en los centros educativos: una propuesta de intervención psicoeducativa. *Revista de Orientación Educativa AOSMA*, (31), 36-66.

Saviola, F., Pappaianni, E., Monti, A., Grecucci, A., Jovicich, J., & De Pisapia, N. (2020). Trait and state anxiety are mapped differently in the human brain. *Scientific reports*, *10*(1), 11112. https://doi.org/10.1038/s41598-020-68008-z

Stromájer, G. P., Csima, M., Iváncsik, R., Varga, B., Takács, K., & Stromájer-Rácz, T. (2023). Stress and anxiety among high school adolescents: Correlations between physiological and psychological indicators in a longitudinal follow-up study. *Children*, *10*(9), 1548. https://doi.org/10.3390/children10091548

Spielberger, C. D. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (self-evaluation questionnaire). *(No Title)*.

Trudo, R. G., del Valle, M. V., Pagano, C. M., Vernucci, S., Andrés, M. L., Coni, A. G., & Juric, L. C. (2022). Adaptación y Validación del Cuestionario de Dimensiones y Facilitadores del Compromiso Escolar para la escolaridad primaria. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, *14*(1), 170-171.

Vage, A., Gormley, G., & Hamilton, P. K. (2025). The effects of controlled acute psychological stress on serum cortisol and plasma metanephrine concentrations in healthy subjects. *Annals of Clinical Biochemistry*, *62*(3), 165-173. https://doi.org/10.1177/00045632241301618

Valente, G., Diotaiuti, P., Corrado, S., Tosti, B., Zanon, A., & Mancone, S. (2025). Validity and measurement invariance of abbreviated scales of the State-Trait Anxiety Inventory (STAI-Y) in a population of Italian young adults. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1443375. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1443375

Vanessa, B. Z. S., Sánchez, K. G. M., Michuy, C. L. V., Chambe, C. D. J. C., & Michuy, M. N. V. (2025). Cambios cognitivos y emocionales en la adolescencia: una mirada desde la psicología evolutiva. *Polo del Conocimiento*, *10*(8), 465-477. https://doi.org/10.23857/pc.v10i8.10157

World Medical Association (2013). Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA, 310*(20), 2191–2194. https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053